

PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para pacientes de Otorrinolaringología y Cirugía Maxilofacial

- 1.** Le recomendamos mantener una rutina de alimentación equilibrada que contenga proteínas, verduras y líquidos de acuerdo a sus restricciones individuales.



- 2.** Realice actividad física que se le haya recomendado de manera regular.



- 3.** Procure dormir el tiempo suficiente para asegurar un descanso adecuado, esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.



- 4.** Evite el consumo de alcohol y de cigarrillo, son nocivos para su salud. También sugerimos reducir el consumo de cafeína y bebidas azucaradas.



- 5.** Mantener al día su esquema de vacunación.



- 6.** Asista a control con odontología de manera regular, mantenga higiene de su boca procurando cepillarse tres veces al día y utilice seda dental y enjuague bucal.



- 7.** Evite exposición a ruidos fuertes, así como escuchar música con audífonos. Utilice protectores auditivos en caso de exposición continua al ruido, **no** manipule sus oídos con objetos para evitar cuerpos extraños dentro de ellos, **no** permanezca demasiado tiempo dentro del agua, especialmente si hay alteración de la piel de sus oídos.



Si identifica pérdida auditiva súbita, deterioro de la voz por más de dos semanas, o presencia de congestión nasal a la exposición a alérgenos, asista a otorrinolaringología.

- 8.** Evite sonarse con fuerza y no introduzca los dedos en su nariz. En caso de sensación de cuerpo extraño en su garganta, especialmente posterior a la ingesta de pescado, evite ingesta de alimentos y consulte cuanto antes.



- 9.** Una vez se establezca un tratamiento médico y no presenten mejoran los síntomas por los cuales consultó en las próximas 48 - 72 horas, o identifica empeoramiento de su cuadro clínico, **debe re consultar lo antes posible.**

